

# RenNyt

Nyreforeningen · Østjylland · Blad nr. 73 · jul. 2024



# Bestyrelsen



Formand  
Formand for regional-  
udvalg Midtjylland  
Jacob Borgholm  
Transplanteret  
52 32 50 55  
Jacob@borgholm.dk



Næstformand  
Thomas Clausen  
Transplanteret  
40 97 83 59  
nyre.clausen@gmail.com



Kasserer  
Peter Nielsen  
Transplanteret  
60 75 54 55  
peter\_nielsen@city.dk



Bestyrelsesmedlem  
Lars Agergaard  
Dialyse



Bestyrelsesmedlem  
Helle Hansen  
Transplanteret  
51502276



Bestyrelsesmedlem  
Pia Nielsen  
Transplanteret  
pia\_harlev@hotmail.com



Bestyrelsesmedlem  
Jane Jøhnke  
Dialyse  
janejohnke@gmail.com



Redaktør  
Søren Nørby Velling  
Transplanteret  
soerennyforening@gmail.  
com

## Formanden har ordet

Kære medlemmer,

Så blev det sommer – i hvert fald i kalenderen. Vejret har været noget mere blandet. I februar afholdt vi generalforsamling på Tranbjerg Kro. Du kan læse referatet længere inde i bladet.

En af de ting vi talte om på generalforsamlingen var, at det er blevet meget dyrere at udsende vores medlemsblade. Det er en udfordring vi ikke står alene med. Det er alle kredse i Nyreforeningen, der står med problemstillingen. Nogle kredse er gået meget radikalt til værks og er stoppet helt med fysiske blade.

Her i kredsen har vi i bestyrelsen besluttet at vi vil fortsætte med at udgive et fysisk blad, men begrænse det til 2 blade om året: et sommernummer samt et vinternummer.

Vi vil også gerne opfordre til at for dem, det kan give mening at modtage Rennytt og Nyrenytt pr email i stedet for i postkassen, skriv til [nyre@borgholm.dk](mailto:nyre@borgholm.dk) og oplyser navn og emailadresse.

Vi har haft noget knas med vores tidligere e-mail-adresse, så hvis du har skrevet én gang tidligere og du stadig får bladet med posten, skriv gerne igen, men til den nye mailadresse.

Det betyder, at vi ikke kommer til at udsende et nyt blad inden vores julefrokost for voksne og børn, men i stedet gør opmærksom på at det afholdes 24. november på Thors Mølle. Detaljer med tilmelding og pris kommer i Nyrenytt (Landsforeningens blad) efter sommerferien, på Facebook (Hvis du ikke allerede følger gruppen "Nyreforeningen, Østjylland", så hermed en stor opfordring til det. Her vil vi løbende lægge ting ud. Hav en dejlig sommer!

I dette blad, har vi samlet en række spændende ting. Du kan bla. læse om livssamtaler på dialyseafdelingen i Randers, Chefsygeplejersken fra AUH opdaterer om nyt og så har vi også invitationen til sensommerudflugten til FÆNGSLET i Horsens. Vi håber, der mange synes det er en spændende destination og det er bare med at melde sig til.

Der er arrangeret bustransport, men hvis det passer dig bedre at køre til Horsens selv, kan du gøre dette. Prisen er den samme, da vi har sat prisen noget lavere end den reelle pris.

Hav en dejlig sommer!

Jacob Borgholm

## Nyt fra AUH

v/ Chefsygeplejerske Anni Sørensen

### Hjemme blodtryk

Forskningen viser, at et blodtryk målt hjemme er mere retvisende, end et blodtryk målt på hospitalet. Vi har i Nyresygdomme indført hjemmeblodtryk, som gør at patienterne i ro og mag kan måle deres blodtryk og indtaste på [www.hjemmeblodtryk.dk](http://www.hjemmeblodtryk.dk) når de er blevet oprettet.

Vi har et ønske om, at alle patienter måler deres blodtryk og taster resultaterne ind hjemme, inden de skal tale med en læge.

Vi er ikke helt i mål endnu, men det går fremad.

Vi introducerer hver enkelt patient til systemet og skal nok sørge for skriftlig information. Hvis ikke du er informeret kan du henvende dig til sygeplejerskerne.

### Udleverings medicin til boks.

Mange nyre-patienter får udleveret medicin fra Nyresygdomme, da de får medicin, der ikke kan købes på et almindeligt apotek. Rigtigt mange patienter er kommet på "Boks- medicin". Hvis man er kommet på "Boks- medicin", bestiller man selv medicinen direkte fra hospitalsapoteket enten på computeren eller på telefon. Medicinen bliver så leveret i en af de 25 bokse, der findes i regionen. Alle skulle således bo inden for ca. 25 km til nærmeste boks. Man vælger selv, hvilken boks man foretrækker at hente sin medicin på. På Aarhus Universitets hospital er der opstillet 2 bokse, og den ene er lokaliseret lige uden for Nyremedicinsk Klinik i modsat ende af klinikgangen i forhold til venteområdet. Fordelene er, at afhentning af medicin ikke er begrænset til Nyremedicinsk Kliniks åbningstid, kortere afstand fra ens bopæl.

Indførslen af "Boks-medicin" har været en succes og det kniber ind i mellem for apoteket at følge med. Husk derfor at bestille din medicin i god tid – i øjeblikket er der 4 ugers leveringstid.

## Vil du dele din historie?

Kunne du tænke dig at fortælle om din historie i RenNyt?

Vi vil rigtig gerne dele de positive historier fra vores kreds. Blev du transplanteret i 2023, og var det ekstra særligt? Har du gjort noget helt specielt, på trods af, at du er nyresyg? Glemmer du, at du er begrænset af din sygdom, og gør du en masse, vi andre kan lære noget af? Eller har du en helt anden historie, du gerne vil dele?

Så skriv din historie til os i en mail – vi glæder os til at høre fra dig.

E-mail: [oestjylland@nyre.dk](mailto:oestjylland@nyre.dk)

# Referat fra Generalforsamling Nyreforeningen Kreds Østjylland den 25.02.2024

1. Valg af ordstyrer/dirigent. Bestyrelsen indstiller Ann Bellis Hansen.  
Ann Bellis bekræfter, at indkaldelsen til Generalforsamling er sket rettidigt.
2. Valg af referent: Jane Jøhnke.
3. Valg af 2 stemmertæller: Charlotte og Carsten blev valgt.
4. Fremlæggelse af beretning for 2023 til godkendelse.  
Jacob fortalte, at det har været et godt år.  
Næsten fuldtallig bestyrelse på 6.  
Rundgang på dialyseafdelingerne Horsens, Skejby og Randers med spredning af hygge med godter og gode snakke.  
Sen sommerudflugt til Hvidsten Kro med god foredragsholder og æggekage. Juletræsfest på Hasselager Kro.  
Det er blevet meget dyrt i forsendelse med PostNord at udsende RenNyt, så bestyrelsen overvejer kun at udsende 2 nyhedsbreve om året. Vil opfordrer alle til at bruge facebook for at se opslag. Det kostede 20.000 kr. i trykning og forsendelse.  
Lands- og regionalpolitisk arbejde:  
Der er 16 kredse som arbejder på flere ting bl.a. aktivt fravalg af organdonation.  
Nyreforeningen vil etablere en dialyseafdeling på Bornholm.  
Godt samarbejde med AUH om nyresygdomme. Udfordringen med transplantation af en kendt donor er operationstiderne kommer ofte ikke så hurtigt. Tidligere fik man en tid ret hurtigt efter man var klar til at møde en ny nyre.  
Prioriteter i 2024:  
Samme typer aktiviteter som i 2023. Rundgang, udflugt og juletræsfest. Eventuelt foredragsholderarrangement.

Der har været tilbud Mindfulness gratis til medlemmer.  
Der mangler flere bestyrelsesmedlemmer.  
Lotteriet, som der tidligere har været, bliver afskaffet.  
Der er salg af Nyreforeningens t-shirt, mulepose, krus og koge bog.

5. Fremlæggelse af revideret regnskab for 2023 til godkendelse. Årsregnskab blev delt ud til deltagerne.  
Kasserer Peter Nielsen forklarede regnskabet.  
Regnskabet endte med minus 207 kr. Der var budgettet med et underskud på 27.500 kr. Alle poster er steget sammenlignet med 2022. Meget stor stigning i trykning og udsendelse med PostNord af Rennytt. Det blev godkendt.
6. Indkomne forslag: Ingen.
7. Valg a formand for en 2 årig periode: Jacob Borgholm genvælges.
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer for en 2 årig periode:
  - a. Thomas Clausen genvælges.
  - b. Lars Agergaard genvælges.
9. Valg af interne revisorer for næste regnskabsår Vibeke Rimdal og Hasse Gustafsen blev valgt.  
Hasse forespørger om han kan bevilges et program til hans computer til at udføre denne optage. Formanden vil undersøge dette.
10. Bestyrelsens forslag til budget 2024. Budgettet blev delt ud til deltagerne. Jacob forklarer budgettet.

Budgettet minder meget om 2023, men vi kan ikke helt vide, hvad sensommerturen kommer til at koste. I 2023 fik vi tilskud fra kommunen § 18 (til buskørslen).

11. Eventuelt.  
Diverse diskussioner



## RenNyt på mail?

Flere og flere ønsker at modtage RenNyt på mail og ikke i fysisk form. Ønsker du at modtage RenNyt på mail, så send gerne en mail herom til: [oestjylland@nyre.dk](mailto:oestjylland@nyre.dk).



# SENSOMMERUDFLUGT til FÆNGSLET i HORS- ENS - 8. september 2024

Nyreforeningen Østjylland inviterer medlemmer og pårørende til sensommerudflugt 8. september 2024.

Destinationen er FÆNGSLET i Horsens.

Efter mere end 150 år som aktivt fængsel, lukkede Horsens Statsfængsel i 2006 og i 2012 åbnede FÆNGSLET, som i dag er et oplevelsescenter og museum. Vi får en rundvisning i fængslet og derefter får vi frokost incl. 1 øl/vand inden vi slutter med kaffe/kage.

Program:

9:15	Busopsamling på Brotoften i Randers
10:00	Busopsamling ved Viby Kirke
10:45	Ankomst, FÆNGSLET
11:00	Rundvisning
12:00	Frokost og kaffe/kage
ca. kl. 14	Afgang fra FÆNGSLET (afsætning samme steder)

Pris: 200 kr for medlemmer – 300 kr. for ikke-medlemmer

Man kan også selv køre til FÆNGSLET, hvis det passer bedre. Prisen er den samme.

Tilmelding på mail til [pia\\_harlev@hotmail.com](mailto:pia_harlev@hotmail.com) eller tlf. 40 17 25 25  
Tilmeldingsfristen er 18/8

Vi håber på at se mange af jer til en hyggelig og spændende dag.

## Livssamtaler hjælper med at afklare nyrepatienters ønsker

Som noget nyt er Dialysen på Regionshospitalet Randers begyndt at tilbyde livssamtaler til alle deres patienter for at afdække deres værdier og ønsker til et liv med en kronisk sygdom.



Selvom 65-årige Lennart Linde på 7. år lever med en svær kronisk nyresygdom, så er han afklaret omkring, hvordan han helst vil leve sit liv.

Derfor var han også glad for at blive tilbudt en livssamtale med Line Højen Lakmann, der er sygeplejerske i Dialysen på Regionshospitalet Randers.

Tilbuddet om en livssamtale er nyt tiltag, som Dialysen har igangsat, for bedre at kunne imødekomme de behov og værdier patienterne har i forhold til deres behandling og liv med en kronisk sygdom. Tilbuddet er udviklet med inspiration fra Aalborg Universitetshospital.

Det er vigtigt for os at vide, hvad patienterne synes er vigtigt for at leve bedst muligt med deres sygdom, men også hvad de forventer af deres forløb og den sidste tid, når de når dertil, forklarer Line Højen Lakmann.

Skal turde at tale både om livskvalitet og livskvantitet  
Lennart Linde er f.eks. helt afklaret omkring sine ønsker for genoplivning, hvis hans sygdom forværres.

Men sygeplejerskerne kan jo ikke gætte sig til, hvad jeg tænker, så det er rart, at det nu er skrevet ned, fortæller han.

Endnu er det kun ganske få af dialysepatienterne, der har haft en livsamtale med afsnittets personale, men over den kommende periode vil alle patienter i afsnittet få tilbuddet. Og det vil de som udgangspunkt få en gang om året fremover.

Selvom man har en kronisk nyresygdom, så skal man leve indtil man dør. Vi skal turde at tale om både livskvalitet og livskvantitet. Og med livsamtalerne håber vi, at vi får skabt et rum, hvor patienten føler, at deres mening er vigtig, og hvor den bliver hørt og respekteret, fortsætter hun.

Charlotte Marie Jensen, Udviklingssygeplejerske, Regionshospitalet Randers

## Ferielegat

Du kan ansøge kredsens om et tilskud til din ferie på 1000 kr. hvis du:

- Har du været medlem af Nyreforeningen Østjylland i et år
- Er i dialyse
- Er tilknyttet Nyremedicinsk klinik

Legatet kan ansøges hele året. Ansøgningskema kan rekvireres hos Peter. Det er til hver en tid bestyrelsen, der afgør om der kan ydes tilskud.

## Grillet kylling med tilbehør

Ingredienser 4 personer:

- 4 stk. kyllingebryst
- 4 gulerødder, skrælet
- 1000 g cherrytomat, i kvarte
- 2 rødløg, i tynde skiver
- 6 spsk. Hellmanns mayonnaise
- 2 spsk. Hakkede tomater
- Olie
- Salt, peber og paprika
- 1 alubakke
- Grønt til pynt, Her: ærteskud og dild



Sådan gør du:

Saml tomater og løg i en alubakke, vend lidt olie, salt og peber ved.

Grill kyllingebryst, gulerødder og tomaterne i alubakken på en grill. Vend tomaterne sammen med en ske ca. hvert 3-4 minut.

Bland mayonnaise, hakkede tomater, salt i en skål. Smag til med salt, peber og paprika.

Kom en spsk. Tomatmayonnaise på en tallerken, skær gulerødderne og kyllingen i mundrette stykker. Kom disse ovenpå tomatmayonnaisen.

Anret tomaterne ved siden af. Pynt med grønt på toppen.

Er du i dialyse eller er prædialyse patient kan du med fordel koge gulerødderne i ca. 3 minutter i saltet vand, inden de grilles.

## Samværsgrupper

### Pårørendegruppen

Gruppen har eksisteret siden 2011 og mødes 3-4 gange om året. Vi er åbne for nye pårørende, der kan have brug for at møde ligesindede. For formålet er, at vi kan få løst op for de ting, vi har det svært med i hverdagen. Hvordan alt kan ændret sig for hele familien, når en sygdom rykker ind, eller når man er pårørende til en nyresyg, kan være bekymret for fremtiden m.m.

Du kan få yderligere information ved at kontakte enten Ann Bellis Hansen på [hansenann@hotmail.com](mailto:hansenann@hotmail.com) eller tlf. 28 89 76 96 eller sygeplejerske Karin Lomholdt på tlf. 22 15 76 94 eller på mail [karin\\_lomholdt@hotmail.com](mailto:karin_lomholdt@hotmail.com). Karin er tilknyttet pårørendegruppen.

### Transplantationgruppen

*Vi mødes i Lokale G304 -127, Indgang G, AUH, Skejby.*

Har du noget på hjertet som du gerne vil dele med andre transplanterede, eller gerne vil spørge indtil, så er du meget velkommen til at deltage i gruppen.

Igennem dialog og erfaringsudveksling sætter vi fokus på stort og småt, eller noget der ligger en på sinde efter en transplantation.

Vi er 10-12 deltagere, men vil gerne have flere med i gruppen.

Transplantationssygeplejerske Pia Lauenborg deltager som rådgiver i gruppen. Vi mødes 3-4 gange om året.

Har du lyst til at deltage eller høre nærmere skal du ringe til Ann Bellis tlf. 28 89 76 96 eller mail [hansenann@hotmail.com](mailto:hansenann@hotmail.com)

## Bliv Nyreven i Nyreforeningen

At have en kronisk nyresygdom betyder ikke, at sygdommen står stille. Ofte ændrer en nyresygdom sig hen ad vejen og dermed også den indvirkning, den har på ens liv. Nye spørgsmål kan dukke op, og du kan få brug for en at snakke med, som har været eller er i din situation. I Nyreforeningen kalder vi det for en Nyreven.

Til et nyt tiltag søger Nyreforeningen frivillige Nyrevenner. Nyrevennerne vil modtage undervisning på et kursus, som Nyreforeningen står for umiddelbart omkring d. 1. september 2023 i eller omkring Middelfart. Derefter kan de kontaktes af foreningens medlemmer med henblik på at mødes en-til-en over en kop kaffe og snakke.

Vi håber at kunne finde mindst to Nyrevenner i hver af foreningens lokale kredse. For at være en Nyreven skal du have tid tilovers til at mødes med dem, som kontakter dig, og have lyst til at dele ud af dine erfaringer, men også være god til at lytte. Vi forventer et månedligt tidsforbrug på to til tre timer, men det kan være både mere eller mindre.

Vi bestræber os på at lave en sammensætning af Nyrevenner, som spænder over alle slags erfaringer, nyresygdomme og aldre. Vi opfordrer alle til at melde sig som Nyreven.

For at læse mere og for at tilmelde dig: [www.nyre.dk/bliv-nyreven](http://www.nyre.dk/bliv-nyreven)

## Redaktøren

RenNyt redaktion: Søren Nørby Velling

Oplæg: 500 stk. -

Materiale til næste udgivelse kan løbende tilsendes, hvis du har noget på hjerte, til [soerennyreforening@gmail.com](mailto:soerennyreforening@gmail.com). Så sætter jeg det gerne i bladet.



## Støt din lokale kreds i Nyreforeningen

# Køb ny merchandise

Forkæl dig selv med en ny og funktionel mulepose, en stilfuld t-shirt og en praktisk termokop, alle designet af den talentfulde multikunstner L:Ron:Harald.

Motivet på produkterne viser en imponerende graffitimaling af en nyre, som både symboliserer kampen mod nyresygdom og sætter fokus på den styrke og udholdenhed, som nyresyge og deres pårørende har.

Den alsidige mulepose er perfekt til enhver lejlighed, uanset om det er til fritidsaktiviteter, arbejde eller indkøbsture. Den er fremstillet i holdbart materiale, der gør, at du kan bruge den igen og igen.

T-shirten er lavet af behageligt bomuld, hvilket gør den rar at have på. Kunstværket er centralt placeret på forsiden for at skabe et iøjnefaldende look. T-shirten fås i størrelserne M-XXL.

Termokoppen er praktisk og nem at åbne og lukke, og kunstværket af L:Ron:Harald omfavner hele koppen og tilføjer et unikt touch.

Ved at købe det nye merchandise støtter du aktiviteterne for nyresyge og pårørende hos Nyreforeningens kreds Østjylland.

Kontakt Pia Nielsen på [pia\\_harlev@hotmail.com](mailto:pia_harlev@hotmail.com) for at købe en af de tre ting eller dem alle.

## Nyttige telefonnumre

### Aarhus Universitetshospital, Skejby

Palle Juul-Jensens Boulevard 35, 8200 Aarhus N	tlf.: 78 45 00 00
Nyresygdomme - Nyremedicinsk klinik	tlf.: 78 45 24 55
Nyremedicinsk sengeafsnit	tlf.: 78 45 24 88
Dialyseklinikken	tlf.: 78 45 00 00
Koordinator i dialyseklinikken	tlf.: 40 46 02 09

### Transplantationssygeplejersker

Pia Lauenborg	tlf.: 40 46 00 71
Rikke Christensen	tlf.: 40 46 00 87
Helle Madsen	tlf.: 40 46 00 90

### Hjemmedialyse (pose)

Sygeplejersker - tlf. tid 7:30-8:30 & 14:00-14:45	tlf.: 40 46 01 43 / 40 46 01 78
---	------------------------------------

### Regionshospitalet Randers

Skovlyvej 1, 8930 Randers NØ	tlf.: 78 42 00 00
Randers ambulatorie	tlf.: 78 42 15 90

### Regionshospitalet Horsens

Sundvej 30, 8700 Horsens	tlf.: 78 42 50 00
Horsens dialyse	tlf.: 78 42 61 60

### Nyreforeningen - Landsforeningen

Ændringer vedr. adresse, tlf.nr., dødsfald, m.m.	
Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup	
Træffetid tirsdag - torsdag kl. 10:00 - 15:00	tlf.: 43 52 42 52
E-Mail:	mail@nyre.dk
Hjemmeside:	www.nyre.dk

### Socialrådgiver

Jan Jensen	tlf.: 50 93 59 50
------------	-------------------